



Согласовано
Директор МБОУ Золотарёвская СОШ им.С.И.Здоровцева

Исх. № 10
И.В. Нусимбаева

2023 г.



Организатор питания ИП Комарова А.А.

" " "

2023 г.

**Примерное 2-х недельное льготное меню
для организации горячего питания учащихся
осенне-зимний период 2023 г.**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у	

1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

82м/иоп	Суп картофельный с бобовыми	260	6,2	4,4	22,4	152,9
342м/иоп	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,3	118,0
	Масло сливочное	10	50,0	8,3	80,0	99,9
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0
Итого за прием пищи		510	60,64	13,08	158,06	494,78

1-я неделя

ВТОРНИК

96м	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	120,0
350м	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,3	118,0
	Сыр твердый порциями	10	2,5	2,5	3,2	40,0
	Лимонный напиток	200	0,1	0,0	12,2	50,3
Итого за прием пищи		500	8,39	8,15	52,82	328,27

1-я неделя

СРЕДА

113м	Суп картофельный с клецками	220	4,4	7,0	8,8	21,1
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,3	118,0
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	Кисель	200	0,0	0,0	33,9	129,0
Итого за прием пищи		470	8,28	14,70	67,16	334,21

1-я неделя

ЧЕТВЕРГ

88м	Рассольник ленинградский	250	2,8	4,8	13,0	105,0
	Хлеб пшеничный	50	4,8	0,5	30,4	147,5
342м/иоп	Сок	180	0,4	0,4	18,0	90,0
Итого за прием пищи		480	7,86	5,62	61,38	342,50

1-я неделя

ПЯТНИЦА

151м	Суп картофельный с вермишелью	265	6,6	4,7	23,7	163,4
348м/иоп	Хлеб пшеничный	50	4,8	0,5	30,4	147,5
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0
Итого за прием пищи		515	11,98	5,21	85,51	434,92

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

98м	Суп картофельный с горохом	265	3,0	4,8	13,0	107,0
	Хлеб пшеничный	60	5,7	0,6	36,5	177,0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	339,3	12,9
Итого за прием пищи		525	8,70	5,37	388,75	296,90

2-я неделя

ВТОРНИК

82м/иоп	Щи из капусты свежей с картофелем	265	1,8	5,2	16,5	122,0
	Хлеб пшеничный	50	4,8	0,5	30,4	147,5
342м/иоп	Кисель из яблок	200	0,2	0,2	18,4	76,0
Итого за прием пищи		515	6,75	5,91	65,28	345,50

2-я неделя

СРЕДА

103м	Суп картофельный с рисом	230	1,6	4,5	14,3	105,9
349м	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,3	118,0
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	18,4	76,0
Итого за прием пищи		470	5,56	5,12	57,02	299,89

2-я неделя

ЧЕТВЕРГ

99м	Суп картофельный	260	3,0	2,6	21,8	299,5
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,3	118,0
	Масло сливочное	8	40,0	6,6	64,0	79,2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0
Итого за прием пищи		508	47,42	9,61	141,54	620,72

2-я неделя

ПЯТНИЦА

102м	Суп - лапша домашняя	210	2,4	2,9	17,6	118,4
342м/иоп	Хлеб пшеничный	50	4,8	0,5	30,4	147,5
	Сок	200	0,4	0,4	20,0	100,0
Итого за прием пищи		460	7,59	3,77	68,02	365,94
Итого за прием пищи 10ДНЕЙ			173,16	76,54	1145,53	3863,62

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т.Лапиной, 2004г. Хлебпродинформ.

2. Сборник технологических документов под редакцией Л.Е.Галунова, М.Т.Лабзина, 2008г. Санкт-Петербург

3. Сборник рецептов мучных кондитерских булочных изделий для ПОП 1986г. Москва

4. Диетическое питание справочник под ред. В.А.Доценко, Е.В.Литвинова, Ю.Н.Зубцова, 2002 г. Москва

5. Химический состав пищевых продуктов под редакцией И.М.Скурихина, В.А.Шатерникова, 1984г. Москва

6. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания под ред. И.М.Скурихина, В.А.Тутельян, 2008г. Москва